

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	<b>9</b>
A. Kajian Teoritis .....	9
1. Hakikat Karate.....	9
2. Hakikat Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> .....	11
3. Hakikat Kecepatan.....	13
4. Hakikat Latihan.....	15

5. Hakikat Latihan <i>Circuit Training</i> .....	16
B. Kerangka Berpikir .....	22
C. Hipotesis Tindakan .....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
A. Setting Penelitian.....	25
B. Subjek Penelitian.....	25
C. Sumber Data.....	26
D. Metode Pengumpulan Data.....	26
E. Desain Penelitian.....	27
F. Instrumen Penelitian.....	32
G. Teknik Analisis Data.....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>34</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	35
B. Hasil Penelitian.....	35
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>43</b>
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	43
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>45</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>46</b>